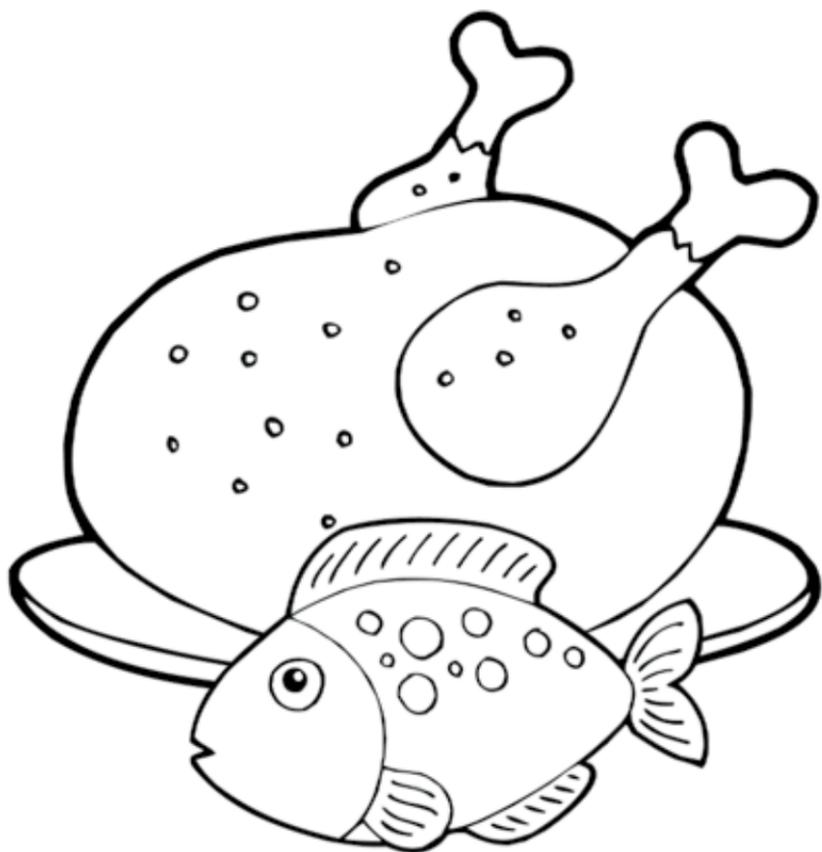


PROTEIN PROTEÍNA



go lean *bajo en grasa*

Meat is bursting with protein, but can be high in saturated fat. Choose lean meats and keep your child's portions small – about the size of her fist. Fish, eggs, and beans are protein champs too!

La carne esta llena de proteína, pero puede ser alta en grasa saturada. Escoja carnes bajas en grasas y mantenga las porciones de sus hijos chicas – el tamaño de su puño.

